

REIKI

et SOINS ENERGETIQUES POUR TOUS !

Haute-Corrèze

Moyenne-Corrèze

靈氣

- ▶ Qu'est-ce-que Reiki ?
- ▶ Quels sont les bienfaits du Reiki ?
- ▶ Les questions que vous pouvez vous poser
- ▶ Accès facilité aux séances grâce au bénévolat
- ▶ Toute personne peut apprendre le Reiki
- ▶ Stages et ateliers Reiki



Qu'est-ce-que Reiki ?

Créé au début du 20ème siècle au Japon par Mikao Usui, le Reiki est un art énergétique fondé sur le bouddhisme, le taoïsme, le zen, le shinto et les arts martiaux japonais. S'appliquant principalement par apposition des mains, il apporte un ressourcement global et profond aux niveaux physique, mental, émotionnel et spirituel.

Par ses pouvoirs d'harmonisation et d'auto-guérison, le Reiki restaure l'état de bien-être, en accroissant l'énergie vitale, en réduisant le stress, en soulageant les souffrances, en éliminant les blocages énergétiques, en libérant les peurs limitantes... Il permet de retrouver l'énergie, la paix intérieure, la clarté et la confiance en soi.

Le Reiki aide aussi à surmonter certains troubles émotionnels, à faire face à des situations difficiles (deuil, séparation, perte d'emploi, burn-out, solitude, traumatismes ...).*

Le centre Harmonythera pratique le **Reiki Usui Traditionnel** D'un abord **ouvert et laïc**, celui-ci respecte les convictions et les croyances de chacun et s'adapte à toute personne.

Une séance de Reiki peut être réalisée par un praticien certifié ou être auto-administrée (auto-soin) si l'on a été initié au premier degré de Reiki par un maître enseignant.

Les séances ou la pratique régulière du Reiki permet d'installer durablement notre capacité d'auto-compassion, de nous libérer des émotions toxiques, de nous sentir en paix, connecté et lucide. La conséquence directe de cet état est une meilleure santé au quotidien par l'activation et le maintien de nos capacités d'auto-guérison.

Vous pouvez commencer par venir à la rencontre du Reiki lors des après-midi découvertes régulièrement organisés ou simplement prendre rdv pour une séance complète.

** Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), le Reiki contribue de manière positive à une bonne santé mentale.*

Séances en cabinet ou à domicile

Le Reiki agit aussi sur les animaux, les plantes et l'habitat.

Quels sont les bienfaits du Reiki ?

Le Reiki, art de guérison et d'évolution personnelle, apporte des bienfaits à plusieurs niveaux :

▶ **Au niveau physique**

Renforce et équilibre les énergies dans le corps,
Apaise l'inconfort physique (raideurs, tensions, douleurs...),
Détoxifie le corps,
Renforce le système immunitaire,
Améliore la qualité de sommeil,
Accélère le processus d'auto-guérison ...

▶ **Au niveau mental**

Optimise la relaxation,
Favorise le lâcher prise,
Réduit le stress et les tensions,
Clarifie les pensées,
Accroît le positivisme,
Stimule la pleine conscience ...

▶ **Au niveau émotionnel**

Calme et libère l'anxiété,
Réduit le stress émotionnel,
Dissipe la rancœur et la colère,
Encourage la confiance en soi et l'enthousiasme,
Stimule la concentration, la conscience et l'acceptation,
Libère les blocages et les peurs ancrées dans le passé ...

▶ **Au niveau spirituel**

Induit la quiétude et la paix intérieure (équanimité),
Stimule et accroît la conscience spirituelle,
Éveille et stimule l'intuition et le discernement,
Ouvre la perception de nos choix primordiaux,
Favorise la guérison spirituelle (sans connotation religieuse)...

En plus du soin par les mains, le Reiki propose des outils de progression spirituelle, des pratiques méditatives, des sons thérapeutiques, des mouvements énergétiques... que l'on peut découvrir durant les stages et ateliers qui sont régulièrement organisés.

Les questions que vous pouvez vous poser :

Combien de temps dure une séance ?

Selon les besoins, une séance dure entre 45mn et 1h30.

Faut-il plusieurs séances ?

Une séance apportera dans la globalité du corps, l'énergie nécessaire pour vous « recharger », ce qui vous procurera un état profond de relaxation et un grand sentiment de bien être. Une phase de «détoxification» s'enclenchera et vos capacités naturelles d'autoguérison commenceront à se manifester. Bien que très agréable et absolument bénéfique, une séance ne suffit pas toujours pour un rétablissement durable. Une à trois séances supplémentaires peuvent être nécessaires. **Si besoin, les séances de Reiki peuvent être faites à distance.**

Que ressent-on durant et après une séance ?

Le Reiki est une thérapie douce, holistique et non invasive. Pratiqué selon la méthode traditionnelle transmise depuis Mikao Usui, le Reiki n'entraîne pas d'effets secondaires nocifs. Durant la séance vous pouvez sentir l'énergie vous traverser de la tête aux pieds et inversement, circuler dans certaines parties du corps, débloquer des tensions physiques et/ou nerveuses. Durant cet état de relaxation profonde, des couleurs ou des images peuvent vous apparaître. Il n'est pas rare de s'endormir. Dans les jours suivant votre séance, vous pourrez ressentir et observer des effets physiques liés à l'autoguérison, (par les urines, règles abondantes, sueurs...) mais aussi psychiques (rêves inhabituels, manifestation et verbalisation d'émotions refoulées...).

Quel est le coût d'une séance ?

Le prix d'une séance varie de 40 à 60 € selon la durée. Si vous êtes recommandé(e) par un professionnel de santé ou si vous avez un faible revenu, une remise solidaire de 20 € est consentie. Pour les séances supplémentaires un tarif dégressif est proposé.

Le Reiki peut-il se substituer à une visite chez le médecin ?

En aucun cas ! Le Reiki reste une Thérapie Complémentaire.

Le Reiki est-il remboursé par les assurances maladie ?

Les Thérapies Complémentaires Alternatives (TCA) ne sont pas encore remboursées par l'assurance maladie, mais quelques-unes peuvent l'être par certaines mutuelles (renseignez-vous).

Accès facilité aux séances grâce au bénévolat

Rendre accessible les soins Reiki et autres soins complémentaires en Haute et Moyenne Corrèze, c'est la vocation de l'association «Harmonie et mieux-être pour tous».

Si vous êtes atteint(e) d'une pathologie chronique, si vous êtes en cours de chimiothérapie, si vous êtes concerné(e) par un burn-out ou un mal-être profond, des séances régulières de Reiki pourront être une source de mieux-être.

Cependant, si le coût de ces séances peut être un frein important, l'association et les praticiens bénévoles adhérents proposent des séances de Reiki sur un principe de donation libre et même gratuitement dans certains cas.

Si vous ne souffrez pas d'une pathologie grave et que vous vous sentez solidaire de nos actions, vous pouvez nous soutenir en adhérant à l'association ou en effectuant une donation libre. En tant que membre soutenant, vous bénéficierez d'une séance de Reiki (ou autre prestation) pour des soins préventifs de bien-être et de relaxation ou pour d'autres besoins (stress, anxiété, problèmes de sommeil...).

Stages et ateliers Reiki

L'art du Reiki a vocation à être partagé. C'est pourquoi il est enseigné de maîtres à élèves depuis plus d'un siècle.

A la base, on apprend et on utilise le Reiki pour soi-même, pour augmenter notre propre niveau énergétique et pour mieux appréhender les difficultés de la vie quotidienne.

En auto-généralisant toute l'énergie vitale dont notre corps a besoin, nous rétablissons notre harmonie naturelle, nous restaurons et préservons un état de santé durable.

En plus de nous aider à être de mieux en mieux dans notre corps, la pratique régulière du Reiki augmente la qualité de notre ancrage, notre présence aux autres et en nous-même (alignement et harmonisation corps/cœur/esprit).

Quand les gestes et l'intention justes sont acquis et intégrés pour nous-même et notre plus grand bien, nous pouvons alors prodiguer des séances pour d'autres personnes.

Toute personne peut apprendre le Reiki

Trois niveaux d'enseignement :

- Reiki premier degré (niveau débutant-e)* :
Connaissances fondamentales du Reiki, acquisition de protocoles simples d'apposition des mains, harmonisations énergétiques sur soi ou sur une autre personne.
- Reiki deuxième degré (niveau praticien-ne)* :
Protocoles de réharmonisation des aspects mentaux et émotionnels. Utilisation d'autres manières de procéder que l'apposition des mains (sons vibratoires, symboles, soins à distance, approches méditatives et spirituelles du Reiki).
- Reiki troisième degré (niveau maître-praticien-ne)* :
Confirme la connaissance des acquis des deux premiers niveaux. Après l'exploration des guérisons physiques et psychiques, nous élargissons notre conscience vers notre propre guérison spirituelle (activer nos choix primordiaux, développer l'intuition...) et ainsi pratiquer des soins de manière plus intuitive et subtile sur soi et sur autrui.

* Dates et programmes sur www.harmonythera.fr > stages

S'initier au Reiki est une aide précieuse aux personnels soignants soumis quotidiennement à des moments de stress physique et émotionnel, aux thérapeutes, aux aidants auprès de malades et personnes dépendantes, ainsi qu'à toute personne exerçant des services de bien-être et de confort (esthéticiennes, masseuses, coiffeuses...).

Pour vous renseigner ou nous contacter :

Centre Harmonythera

Association Harmonie et Mieux-être pour tous

25 bis rue de la Borie - 19300 Egletons

Tél. 06 44 38 33 66 - 06 07 41 78 37 (Régis-Pierre)

Courriel : harmonythera@gmail.com

www.harmonythera.fr • Facebook : [harmonythera](https://www.facebook.com/harmonythera)

